



Taller:

«Coaching para la vida»

«Rueda de la vida»

Modulo 1:



Universidad
Ricardo Palma



EDUCACIÓN
VIRTUAL

Objetivos del Módulo

- ✓ Reconocer los recursos personales, que potencialicen y fortalezcan el desempeño individual.
- ✓ Suministrar herramientas de retroalimentación, empoderamiento y generación de conciencia .



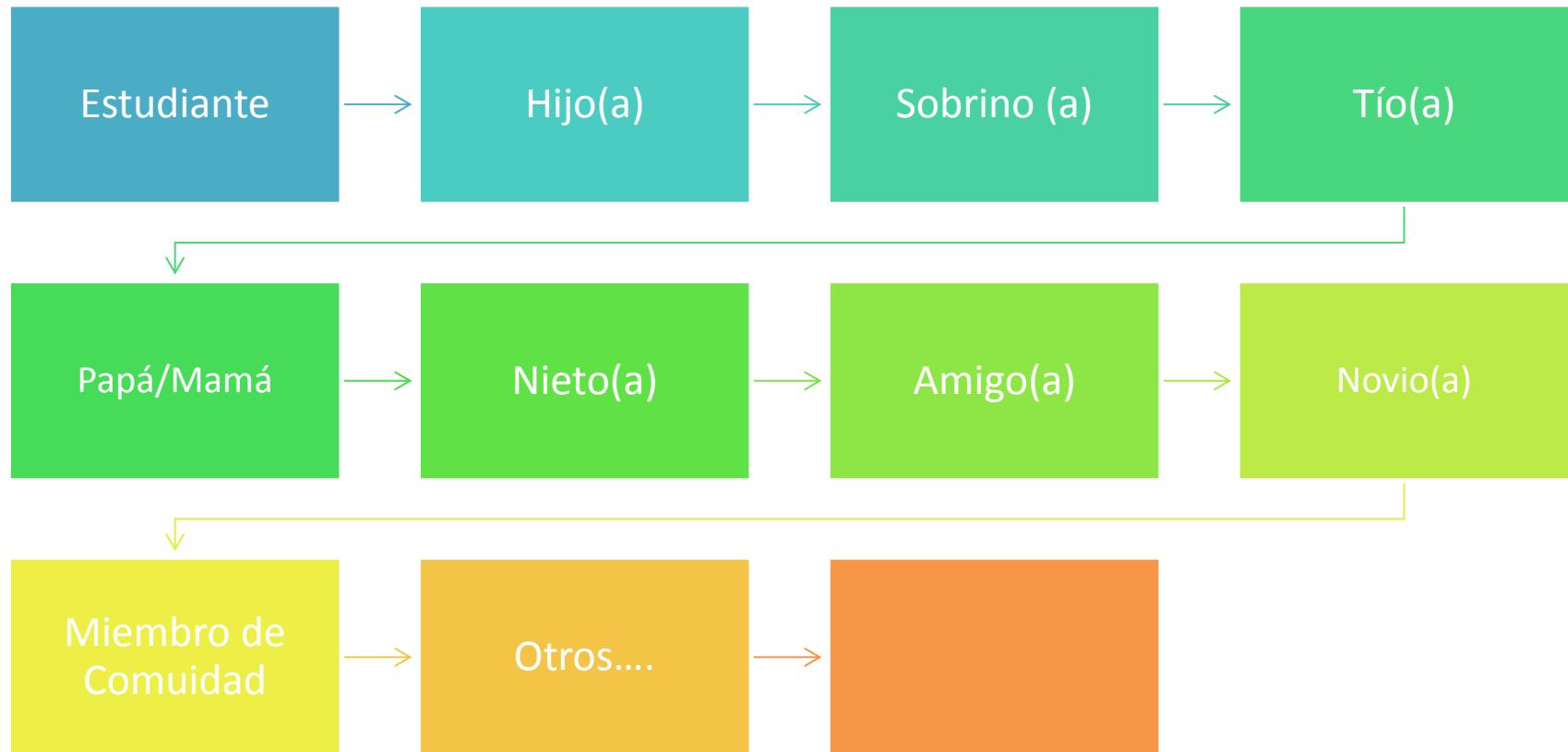
Contenido del Taller

- ✓ “Una mirada a nuestra vida”.
 - ✓ Ejercicio la rueda de la vida
- ✓ Reflexionando sobre nuestra vida : Las 7 preguntas.
 - ✓ Desarrollando un plan de acción



Ejercicio : Una Mirada a nuestra vida.

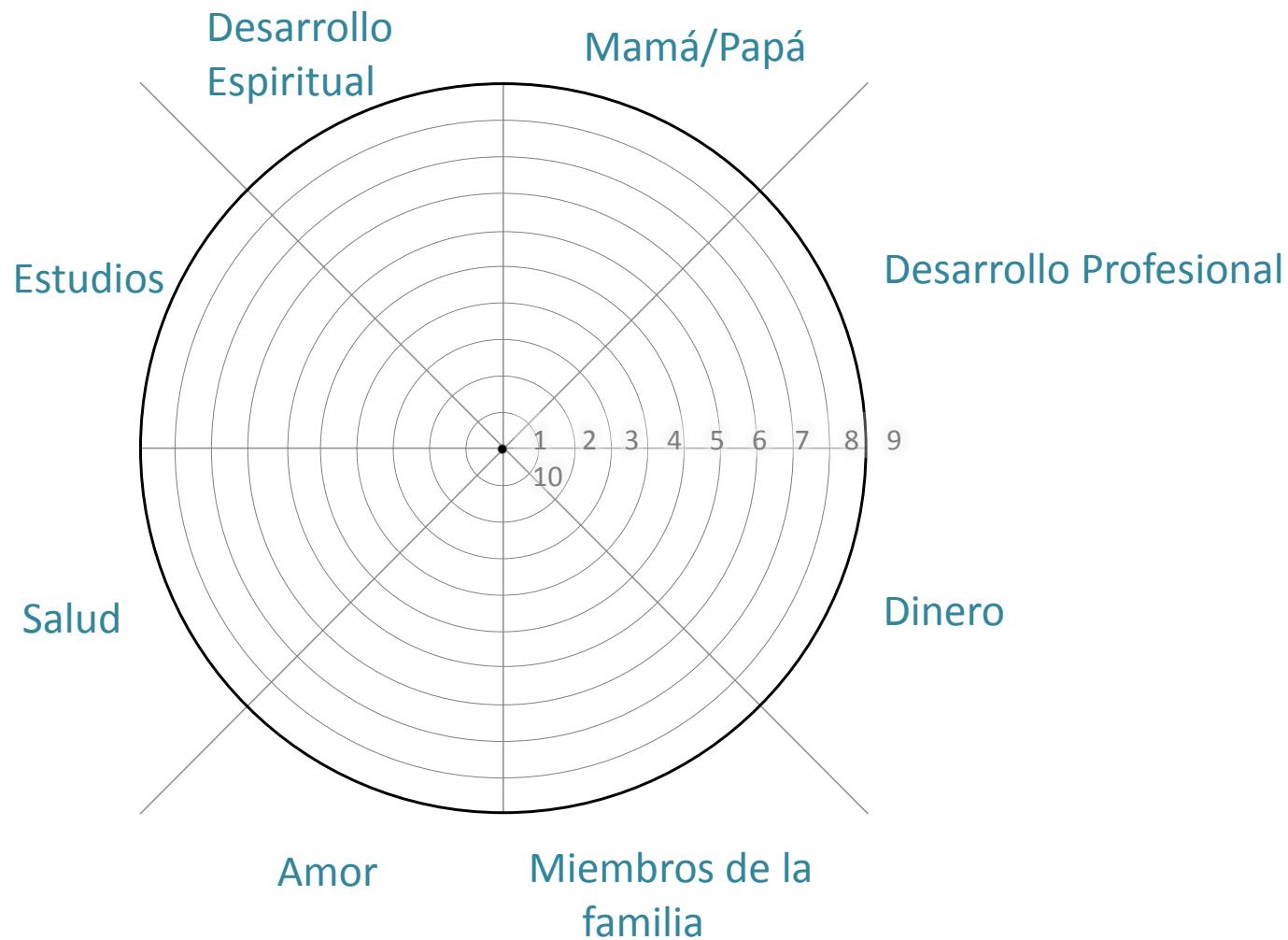
¿Cuáles son los roles que desempeñas?



- En nuestra vida jugamos una serie de roles, participamos de una serie de sistemas:
 - Familia
 - Amigos
 - universidad
- A través de este ejercicio podremos tener una **foto** actual de cómo está nuestra vida y valoraremos nuestro grado de satisfacción
- Nos permitirá reflexionar sobre lo satisfecho o feliz que estás en tu vida.



Ejercicio : La rueda de la vida. 0



Estudios:

- ¿Cuánto tiempo le dedicas a los estudios?
- ¿Estás conforme con lo que estás estudiando?
- ¿Consideras que haz elegido la carrera adecuada para ti?
- ¿Cuán satisfecho(a) te encuentras con lo que estás estudiando?



Familia

- ¿Te llevas bien con tus padres, hermano(a)s, primo(a)s, suegros?
- ¿Hablas a menudo con tus familiares?
- ¿Estás alejado afectivamente de alguno de tus familiares?
- ¿Qué tanto tiempo le dedicas a tu familia?



Dinero:

- ¿Estás conforme con el dinero que manejas?
- ¿Ahorras cuánto tienes? O eres de los que gasta mas de lo que tiene?
- ¿Cuán satisfecho(a) me siento con el dinero que ahorro o manejo?



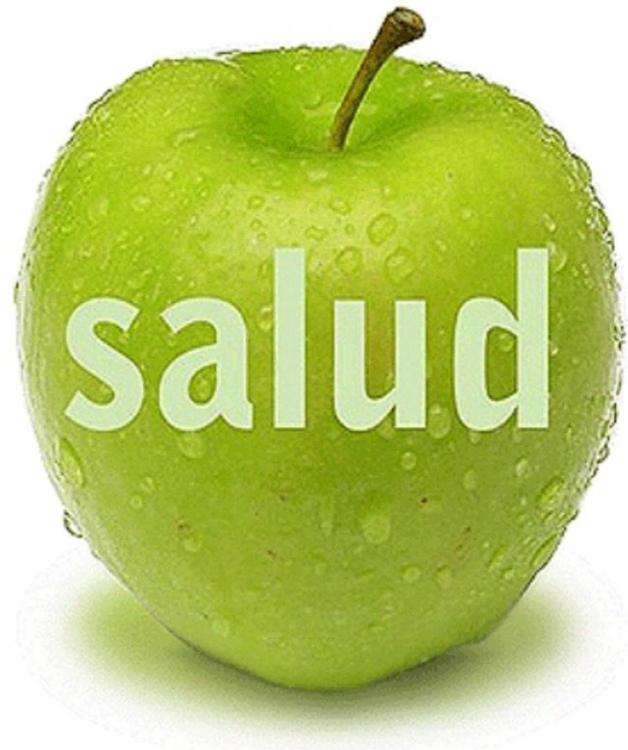
Amor:

- ¿Qué tal funciona tu relación conyugal?
- ¿No tienes pareja y la buscas en la actualidad?
- ¿Has tenido dificultades en tus relaciones de pareja anteriores ?, discusiones, peleas, conflictos.
- ¿Eres de aquello(a)s que dicen no tener suerte en el amor?
- ¿Qué tan satisfecho(a) te encuentras en el amor actualmente?

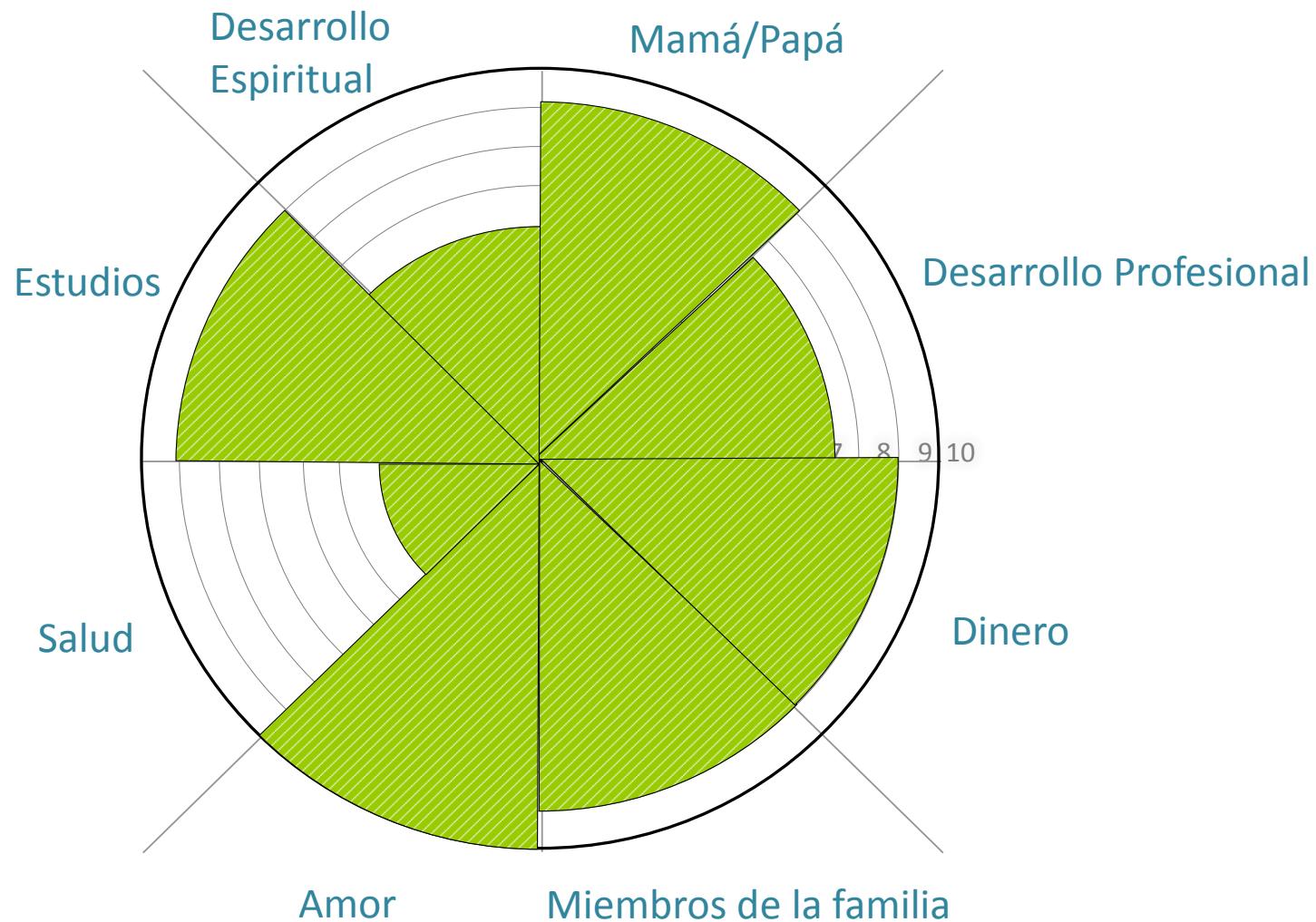


Salud:

- ¿Estás contento con tu estado de salud física y mental?
- ¿Haz pasado alguna enfermedad últimamente?, ¿consideras que tienes sobrepeso o estás muy delgado(a)?
- ¿Qué tan satisfecho te encuentras con tu estado de salud?

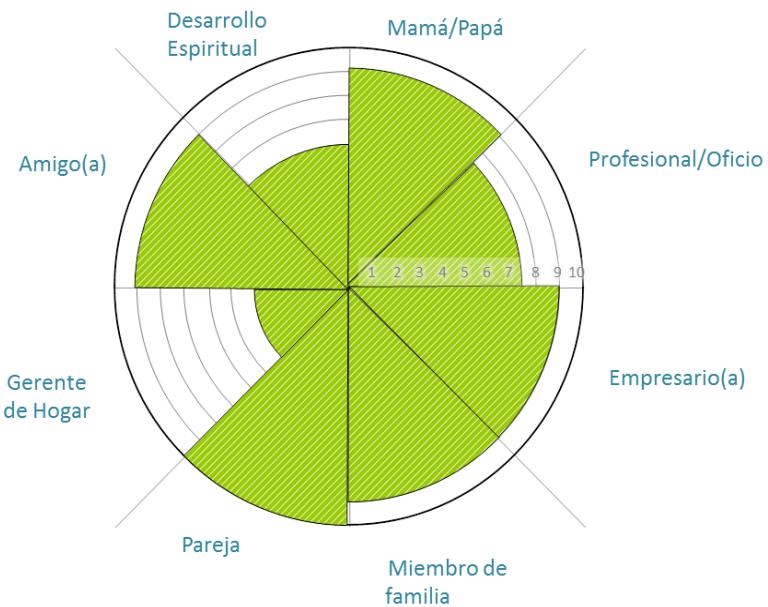


Ejercicio



Ejercicio : Las 7 preguntas

1. ¿Qué estás teniendo de más en tu vida?
2. ¿Qué quisieras tener menos?
3. ¿Qué estás tolerando?
4. ¿Cómo afecta esto a tu vida?
5. ¿Qué aspecto consume más tu energía en la vida?
6. Si pudieras dejar atrás, para siempre, cierta situación ¿cuál sería?
7. ¿Qué te gustaría cambiar?



- **Ejercicio : Plan de Acción**
- Mi foco de atención es:
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- Los puntos que debo mejorar son:
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.

